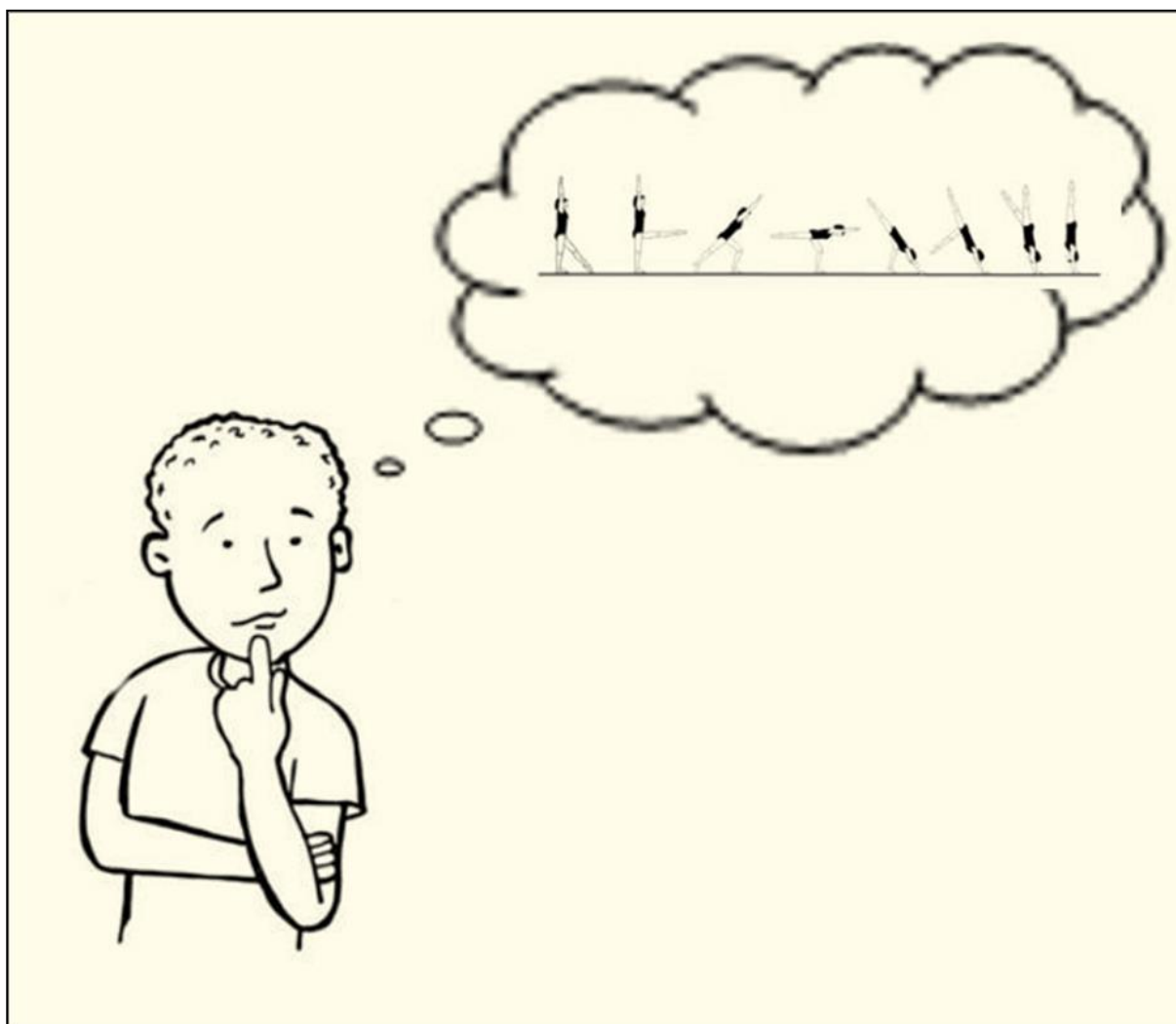
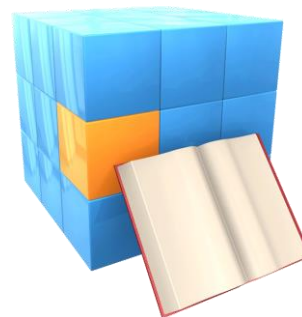


# LEISTUNG IM OFFENEN UNTERRICHT AM BEISPIEL HANDSTAND



## Übersicht

- **Leistungsorientierung im offenen Unterricht**
- **Fiktiver Ablauf der Handstandaneignung**
- **A- Selbstständige Arbeit OHNE Lehrerhilfe**
  - Fiktiver Ablauf - Handstandbeispiel
- **B- Selbstständige Arbeit MIT Lehrerhilfe**
  - Fiktiver Ablauf - Handstandbeispiel
- **Quellenverzeichnis**

## Leistungsorientierung im offenen Unterricht

Ein offener Unterricht ist auf die Selbständigkeit von Schülerinnen und Schülern (SuS) ausgerichtet. Im selbständigen Tun kann es beispielsweise um das Sammeln von Bewegungsvarianten oder um das Üben von Bewegungen gehen, aber auch um den selbst festgelegten Weg der Aneignung einer Technik. In jedem Fall ist das Tun leistungsorientiert. Beim Experimentieren mit Bewegungen sind u.a. die gesammelten Varianten oder die technikadäquate Aneignung Ergebnis des Lernprozesses.

Der offene Unterricht lässt sich mit oder ohne Lehrerhilfe konzipieren.

- Wird die leistungsorientierte Ausrichtung ohne Lehrerhilfe angestrebt, arbeiten die SuS in Kleingruppen im engen Austausch miteinander zusammen. Sie bearbeiten konstruktiv die Problemstellung selbständig.
- Wird Lehrerhilfe angeboten, wissen die SuS, dass sie sich Hilfe vom Lehrer holen können, aber die Lehrerhilfe selbständig von ihnen einzufordern ist.

Das leistungsorientierte Arbeiten im offenen Unterricht enthält immer Phasen des Experimentierens und erfordert ein umfangreiches Zeitbudget. Mithilfe von *Freiheitsgraden* lassen sich Zeitrahmen und Anteile des selbständigen Arbeitens steuern. Die *vollständige Öffnung* einer Aufgabe ist meist problematisch und lässt sich nur mit SuS umsetzen, die bereits gelernt haben, im offenen Unterricht zu arbeiten. Nur durch Einschränkung der Freiheitsgrade, also durch *Fokussierung von Aspekten*, können die SuS eine komplexe Bewegungsaufgabe lösen. Methodisch sinnvoll aneinandergereiht, ermöglicht das Lösen von Einzelaufgaben ein selbstständiges Erarbeiten von komplexeren Strukturen.

Am folgenden *Beispiel des Handstands* zeigen wir den fiktiven Ablauf einer Bewegungsaneignung im offenen Unterricht *mit und ohne Lehrerhilfe*. Die Bewegungsaneignung ist an die vorgegebene Technik gebunden. Am Ende beider Varianten sollen die SuS mit Hilfe in einem korrekt ausgeführten Handstand stehen können.

In der **geöffneten Variante ohne Lehrerhilfe (A)** sollen die SuS in Gruppen über Ausprobieren, Nachspüren, Reflektieren, Nachfragen, Bewegungssehen (Bildreihe) und sich helfen lassen die Bewegung Handstand selbstbestimmt aneignen. Das Aufspüren und Hinterfragen: „*Wie funktioniert der Bewegungsablauf? Wie muss ich in den Handstand schwingen, sodass ich in der Handstandposition stehen kann?*“, ist unabdingbar und soll auch gelernt werden.

In der **geöffneten Variante mit Lehrerhilfe (B)** erarbeiten die SuS wie in (A) mithilfe einer Technikkarte die Technik des Handstands. Lehrer hilfekann selbstbestimmt eingefordert werden.

## Fiktiver Ablauf der Handstandaneignung

③ Ablaufnummer

① Schüleridee für das weitere Vorgehen

④ Experimentieren/Ergebnis des Ausprobierens der eigenen Idee

**A3**

S-Idee

„Kann ich alles besser machen, wenn ich an die Wand schwinge?“



„Meine Beine sind jetzt schon mal geschlossen. Und sie sind sogar gestreckt! Meine Hände scheinen richtig positioniert zu sein, denn ich habe ein sicheres Stützgefühl.“

① Erkenntnis zum Selbstversuch  
② Wie mache ich weiter?

## A- Selbstständige Arbeit OHNE Lehrerhilfe

Die Aufgabe für die SuS besteht hierbei darin, ihre Übungsprozesse mit selbst gewählten Übungsabläufen und Hilfen (Bildleiste, Schülerhilfe) zu steuern, um am Ende des Lernprozesses in den Handstand mit Partnerhilfe schwingen zu können.

*„Übt das Aufschwingen in den Handstand. Erarbeitet gemeinsam dafür eigene Fragestellungen und denkt euch Übungsvarianten/ Übungsideen aus, die euch helfen, in den Handstand korrekt aufzuschwingen. Euch steht nur die Bildleiste zur Verfügung. Am Ende des Lernprozesses sollt ihr in der vorgegebenen Handstandposition mit Partnerhilfe stehen können.“*

Es werden folgende Leistungen angestrebt:

- Die SuS erbringen mit dem Finden von Übungsvarianten eine kognitiv-kreative Leistung. Sie verstehen, dass sie danach fragen müssen, „*wie etwas funktioniert*“, um selbständig die Aneignung steuern zu können.
- Die technikgetreue Umsetzung fordert eine Leistung im kognitiv-motorischen Sinne. Die SuS müssen beispielsweise die Frage beantworten und motorisch umsetzen: „*Wie ist der Kopf zu positionieren, um dynamisch in den Handstand aufzuschwingen und im Handstand stehen zu können?*“

Die Öffnung enthält folgende Freiheitsgrade für die SuS:

- Beliebige Auswahl von Übungsvarianten
- Freie Möglichkeiten der Hilfen mit Bildleiste und Schülerhilfe
- Zeitlich unbegrenzter Ablauf

## Fiktiver Ablauf - Handstandbeispiel

**A1**

S-Idee

„Ich probiere im freien Raum aufzuschwingen.“

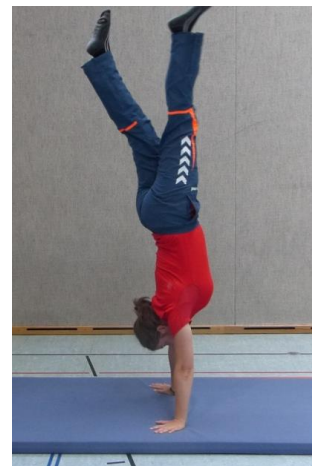


„Gar nicht schlecht, aber ich komme ja gar nicht bis in die Senkrechte mit beiden Beinen. Was muss ich jetzt tun?“

**A2**

S-Idee

„Ich versuche jetzt mit beiden Beinen in die Senkrechte zu kommen.“



" Ich habe es geschafft! Aber meine Beine sind noch nicht geschlossen. Was war mit meinen Händen? Irgendwie habe ich mich verdreht."

**A3**

S-Idee

**„Kann ich alles besser machen, wenn ich an die Wand schwinge?“**



*"Meine Beine sind geschlossen und sogar gestreckt! Meine Hände scheinen richtig positioniert zu sein, denn ich habe ein sicheres Stützgefühl. Aber, was ist mit meinem Kopf? Muss mein Kopf wirklich im Nacken sein, wenn ich ganz gerade stehen will?"*

**A4**

S-Idee

**„Ich probiere es an der Wand aus! In welcher Position muss mein Kopf stehen?“**



*„Ich habe zwar ein gutes Gefühl, sollte aber sicherheitshalber auf die Bildleiste schauen!“*

**A5**

S-Idee

**„Was sagt mir die Bildleiste „Handstand“ zur Kopf- und Körperhaltung?“**



*„Der Kopf soll sich zwischen den Armen befinden.  
Ich darf den Körper nicht überstrecken, er soll ganz gerade sein.“*

*"Ob ich dann auch stabiler im Handstand stehen kann?"*

**A6**

S-Idee

**„Wie sieht eigentlich mein Handstand aus?  
Ich turne nochmal und versuche es herauszufinden?“**



*„Mein Kopf befindet sich zwischen den Armen. Beine und Körper sind gestreckt.“*

*"Aber, wo muss ich hinschauen? Dafür hole ich mir einen Helfer, der mir zeigt, wo ich hinschauen muss.“*



**A7**

**S-Idee**

„Zeig mir, wohin ich schauen muss.“

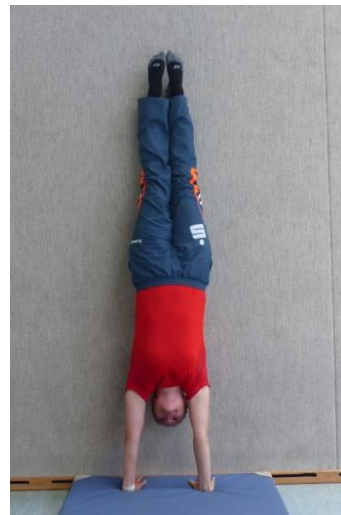


*"Jetzt habe ich die richtige Kopfhaltung. Ich schaue auf den Finger des Helfers."*

**A8**

**S-Idee**

„Kann ich auch noch dichter und senkrechter an der Wand stehen?“



*"Ich stehe im Hohlkreuz an der Wand. Was kann ich tun?"*

**A9**

S-Idee

**"Wie kann ich im Rücken gerade werden?"**



*„Ich muss mein Becken verschieben, auch wenn es für mich ungewohnt ist. Ich fühle mich wie ein Brett.“*

**A10**

S-Idee

**"Ich versuche, im Handstand an der Wand wie ein Brett zu stehen."**



*„Jetzt habe ich mich an der Wand gut gefühlt. Ob ich mal mit Hilfestellung im freien Raum aufschwinge?“*

**A11**

S-Idee

"Hilf mir bitte beim Aufschwingen in den Handstand. Ich will im Handstand ganz gerade stehen."



„Toll, das klappt doch schon gut. Wie an der Wand?“

**A12**

S-Idee

„Fixiere mich im Handstand und lasse mich dann alleine stehen.“



„Toll, das klappt sehr gut.“

## B- Selbstständige Arbeit MIT Lehrerhilfe

Die Aufgabe für die SuS besteht darin, ihre Übungsprozesse mit selbst gewählten Übungsabläufen und Hilfen (Bildleiste, Schülerhilfe) zu steuern. Sie legen aber auch selbst fest, wann sie Lehrerhilfe in Anspruch nehmen möchten.

*„Übt das Aufschwingen in den Handstand. Erarbeitet gemeinsam dafür eigene Fragestellungen und denkt euch Übungsvarianten/ Übungsvarianten/ Übungsideen aus, die euch helfen, in den Handstand korrekt aufzuschwingen. Arbeitet vorrangig mit der Bildleiste, aber ihr könnt auch Hilfe von mir holen. Sprecht mich an. Am Ende des Lernprozesses sollt ihr in der vorgegebenen Handstandposition mit Partnerhilfe stehen können.“*

Es werden folgende Leistungen angestrebt:

- Die SuS erbringen mit dem Finden von Übungsvarianten eine kognitiv-kreative Leistung. Sie verstehen, dass sie danach fragen müssen, „*wie etwas funktioniert*“, um selbständig die Aneignung steuern zu können.
- Die technikgetreue Umsetzung fordert eine Leistung im kognitiv-motorischen Sinne. Die SuS müssen beispielsweise die Frage beantworten und motorisch umsetzen: „*Wie ist der Kopf zu positionieren, um dynamisch in den Handstand aufzuschwingen und im Handstand stehen zu können?*“
- Die SuS sollen ein Gespräch dafür entwickeln, wann Lehrerhilfe den Prozeß des Lernens unterstützt.

Die Öffnung enthält folgende Freiheitsgrade für die SuS:

- Beliebige Auswahl von Übungsvarianten
- Freie Möglichkeiten der Hilfen mit Bildleiste, Schülerhilfe, Lehrerhilfe

**Zeitlich**

**unbegrenzter**

**Ablauf**

## Fiktiver Ablauf - Handstandbeispiel

Der fiktive Ablauf ist hier verkürzt dargestellt. Er ist in Verknüpfung von A und B, ohne und mit Lehrerhilfe, zu sehen.

**B1**



*„Ich hole mir Hilfe von der Lehrerin.“*



*„Kann ich schon im Handstand stehen, wenn ich die Füße von der Wand lösen würde? Ich glaube nicht. Was ist noch falsch?“*

**B2**



*„Ich frage die Lehrerin, warum ich nicht allein an der Wand stehen kann?“*



**Lehrer:** *„Die Abbildung zeigt Dir, dass Du mit dem Rücken an der Wand stehst und Dein Kopf in Verlängerung des Oberkörpers gehalten wird.“*

**Schüler:** *„Ahh, ich darf den Kopf nicht in den Nacken nehmen!“*  
*„Wie ich meinen Rücken geradestelle, weiß ich.“*



**B3**

S-Idee

„Ich probiere den Handstand erneut an der Wand und lass mir vom Lehrer helfen.“

„Löse den Blick vom Boden und schau auf meinen Finger!“



**B4**

S-Idee

„Jetzt versuche ich mit Hilfe frei im Raum zu stehen und bitte die Lehrerin, meine Fehler zu verbessern.“



*"Das klappt schon wirklich gut. Du kannst es nun alleine versuchen."*

## Quellenverzeichnis

### Abbildung / Foto

Nummer/URL	Urheber/Zugriffszeitpunkt
Titelbild ( <a href="http://www.schulbilder.org/malvorlage-nachdenken-i10044.html">http://www.schulbilder.org/malvorlage-nachdenken-i10044.html</a> )	27.11.2013/ Bearbeitet durch Studenten der Universität Koblenz - Landau, Institut für Sportwissenschaften
1-19	Studenten der Universität Koblenz - Landau, Institut für Sportwissenschaften
Bildreihe "Handstand" in Titelbild und 6	Martina Dietzen, Universität Koblenz - Landau, Institut für Sportwissenschaften

### Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Nadja Hotic, Dennis Hanke, Sven Baldus, Martina Dietzen/ Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz